



8月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

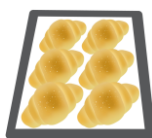
令和3年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2 (月)	リンゴジュース	カレードリア, 切干し大根と大豆の煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ちんすこう のむヨーグルト
3 (火)	人参の甘煮 麦茶	ごはん, ハンバーグ, ゆでとうもろこし ポテトサラダ, 麦茶	手作りパン オレンジジュース
4 (水)	バナナ 麦茶	ごはん, 煮魚, なすのチーズ焼き ビーンズサラダ, 麦茶	ココアプリン 牛乳
5 (木)	のむヨーグルト	ごはん, 回鍋肉, 冬瓜の中華スープ きゅうりと人参のナムル, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
6 (金)	オレンジジュース	冷やし中華, さつま芋の天ぷら 西瓜 , 麦茶	五平もち 麦芽ミルク
7 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
10 (火)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, ツナ揚げ餃子, 南瓜の甘煮 マカロニサラダ, 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト
11 (水)	ゆで枝豆 麦茶	夏野菜カレーライス コールスローサラダ, 福神漬, 西瓜 , 麦茶	ヨーグルトゼリー 牛乳
12 (木)	乳酸菌飲料	焼きたてパン, サーモンフライ, 野菜スープ ブロッコリーサラダ, 麦茶	ジャージャー麺 リンゴジュース
13 (金)	オレンジジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
16 (月)	乳酸菌飲料	ごはん, しらす入りかき揚げ, 高野豆腐と昆布の煮物 トマトサラダ, 麦茶	あんこスコーン 牛乳
17 (火)	ゴールドンキウイフルーツ 麦茶	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 春雨サラダ, 麦茶	手作りパン プルーンのむヨーグルト
18 (水)	リンゴジュース	ごはん, 魚の照り焼き, 具だくさん味噌汁 ささ身とオクラの和え物 , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース
19 (木)	チーズ 麦茶	わかめごはん, 鶏肉の唐揚げ, にんじんしりしり ココロサラダ, 麦茶	梨のパフェ 乳酸菌飲料
20 (金)	スティックきゅうり 麦茶	ミートソーススパゲティ, かぼちゃのごま和え キャベツサラダ, 麦茶	とうもろこしごはん 麦芽ミルク
21 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
23 (月)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, グラタン, ボイルウィンナー いんげんのごまマヨ和え, 麦茶	クッキー 牛乳
24 (火)	のむヨーグルト	ごはん, 野菜春巻き, さつま揚げの含め煮 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	レーズンケーキ 乳酸菌飲料
25 (水)	牛乳	ごはん, 魚のムニエル, 五目ビーフン にんじんサラダ, 麦茶	野菜お焼き オレンジジュース
26 (木)	梨 麦茶	ロールパン, チキンカレーピカタ, ひじきの煮物 きのこマリネ, 麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク
27 (金)	リンゴジュース	ごはん, マーボなす , ちくわとこんにゃくの煮物 もやしのごま酢和え, 麦茶	さつま芋スティック プルーンのむヨーグルト
28 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
30 (月)	乳酸菌飲料	ウィンナーハヤシカレーライス スパゲティサラダ, 福神漬, 梨 , 麦茶	コーンパン リンゴジュース
31 (火)	ふかし芋 麦茶	炊き込みご飯, オクラと人参の肉巻き , がんもの含め煮 わかめサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.6g 塩分 1.0g

今月の旬の食材

オクラ・冬瓜・なす・すいか・梨



今月17日の食育指導は「パン作り」です。
 焼く前の生地に触れ、焼き上がったパンを
 みんなで食べます。

